

# Evite que los Niños Pequeños se Atraganten

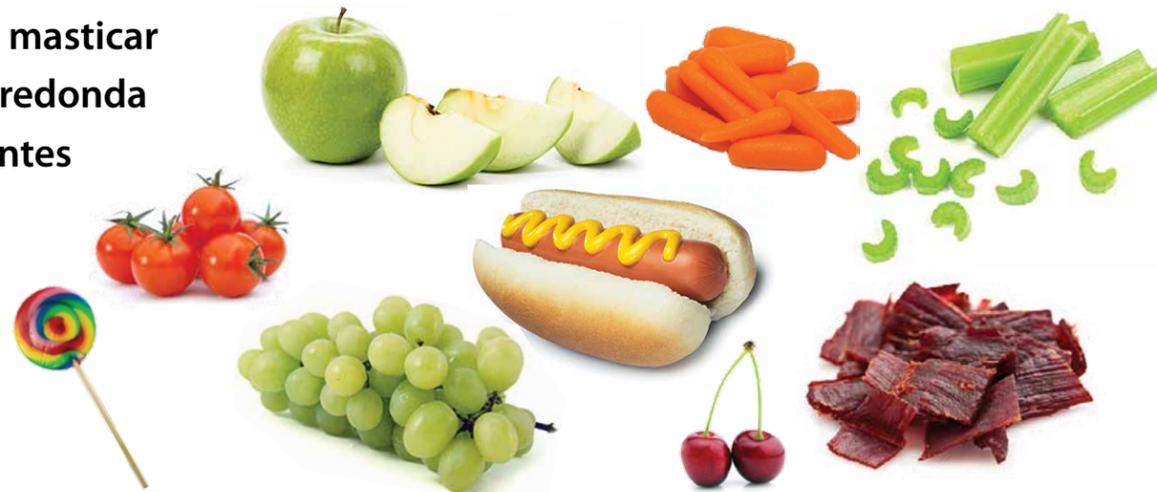
Los niños pequeños corren riesgo de atragantarse porque tienen poca capacidad para masticar, habilidades poco desarrolladas para comer, gargantas y vías respiratorias pequeñas, y se distraen con facilidad.

## Evite que el niño se atragante

- Controle al niño mientras come
- Limite las distracciones. Apague la televisión y los teléfonos celulares durante la hora de la comida
- Haga que el niño se siente mientras come
- Asegúrese de que los alimentos sean lo suficientemente pequeños como para que no obstruyan la garganta y las vías respiratorias del niño
- Prepare los alimentos de manera segura

## Ejemplos de alimentos que pueden provocar que un niño se atragante

- Alimentos difíciles de masticar
- Alimentos con forma redonda
- Alimentos muy crujientes
- Alimentos pegajosos



## Prepare los alimentos de manera segura

- Cocine las verduras para que estén blandas (que sean fáciles de cortar con un tenedor)
- Corte los alimentos en trozos pequeños del tamaño de un bocado (1/4 a 1/2 pulgada), según la edad
- Corte las zanahorias y los perros calientes a lo largo y luego en trozos pequeños
- Corte a la mitad los alimentos pequeños y redondos, como las uvas y los tomates cherry
- No corte los alimentos en formas redondas
- Quite los carozos y las semillas

No le dé a los niños pequeños frutos secos, pretzels, goma de mascar, dulces duros, patatas fritas, rosetas de maíz, o malvaviscos.

